

Приложение №3 к примерному меню 2022-2023 г



СОГЛАСОВАНО

*С.В. Давыдова*  
 Директор ООО "КУПЕЦЪ"

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КУПЕЦЪ"

Д.С. Блинников  
 44805,00



Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2022г.-2023г с заботливым участием

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастн 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Каша пшеничная молочная																		
267	жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22					
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57					
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
100.1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
493	<b>ОБЕД</b>																		
	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00					
245	Свекольный сок	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48					
131	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03					

418.1	Каша из гороха с растителем НЫМ Маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ К</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>97,10</b>	<b>77,48</b>	<b>413,60</b>	<b>2831,10</b>	<b>2,40</b>	<b>46,98</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>999,64</b>	<b>392,00</b>	<b>116,20</b>	<b>24,32</b>

День: День 2  
 Осенне-  
 Сезон: зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Запеканка из творога (с соусом)	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02		
313.1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
493	<b>ОБЕД</b>															
	Икра кабачковая															
	Я (промышленного производства)															
115	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70		
147	Кнели из кур с рисом	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35		
411	Каша гречневая рассыпчатая	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36		
237		180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49		





	Компот из замороженной ягод																			
511.1	Ватрушка с повидлом	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44						
533	Итого за день:	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75						
			74,11	66,77	392,26	2460,49	1,29	249,79	0,33	4,22	804,61	586,80	142,30	16,96						



	<b>ПОЛДНИ</b>																		
	К																		
	Сок																		
518.1	фруктовы й	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60					
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,51</b>	<b>64,33</b>	<b>349,52</b>	<b>2544,62</b>	<b>1,04</b>	<b>157,91</b>	<b>0,39</b>	<b>4,14</b>	<b>731,51</b>	<b>946,17</b>	<b>373,11</b>	<b>16,44</b>					





573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,63</b>	<b>84,25</b>	<b>379,40</b>	<b>2499,41</b>	<b>1,12</b>	<b>43,50</b>	<b>0,64</b>	<b>5,57</b>	<b>648,55</b>	<b>833,93</b>	<b>372,33</b>	<b>15,75</b>

День: День 6  
 осенне-  
 Сезон: ЗИМНИЙ

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рец.	Прием пищи, наименование вание	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36			
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36			
494	Чай с лимонном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
	<b>ОБЕД</b>																
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60			
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78			
390.1	Котлеты из говядины "припущенные в соусе"	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31			
241	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89			
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50			

108	Хребцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>Итого</b>													
	<b>3А ДЕНЬ:</b>		<b>59,62</b>	<b>71,11</b>	<b>169,99</b>	<b>1707,04</b>	<b>1,01</b>	<b>115,76</b>	<b>0,48</b>	<b>2,29</b>	<b>450,93</b>	<b>511,90</b>	<b>86,02</b>	<b>11,89</b>

День: День 7  
 Осенне-  
 Сезон: зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование вани	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38		
256	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
108	Сыр твердый порционными	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10		
100.1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
493	<b>ОБЕД</b>															
	Икра кабачковая															
	Я (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70		
115	Борщ с капустой и картошкой	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05		
128.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03		
395.1	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39		

	Компот из смеси сухофрукт ов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
508	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
108	<b>ПОЛДНИ К</b>														
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
503	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56	
550	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,51</b>	<b>99,08</b>	<b>395,10</b>	<b>2781,18</b>	<b>0,90</b>	<b>55,27</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>875,67</b>	<b>787,61</b>	<b>214,46</b>	<b>17,26</b>	



221	Типот модковный й	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>94,10</b>	<b>95,62</b>	<b>316,29</b>	<b>2503,88</b>	<b>1,28</b>	<b>290,27</b>	<b>0,65</b>	<b>3,65</b>	<b>583,30</b>	<b>1211,60</b>	<b>422,77</b>	<b>20,15</b>



День: День 9  
 Осенне-  
 Сезон: зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рец.	Прим пищи, наимено вание	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша															
250	манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
	Суп картофел ьный с бобовыми															
144.2	Биточки рыбные с соусом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20		
345.2	Каша гречневая рассыпча тая	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56		
237	Компот из кураги	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49		
512.1	Хлебцы	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	<b>ПОЛДНИ К</b>	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	Кисломоло очный продукт															
516.1		200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20		

	Пирожки печенные с капустны м фаршем	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
543.2														
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,98</b>	<b>82,00</b>	<b>425,30</b>	<b>2757,14</b>	<b>1,93</b>	<b>62,63</b>	<b>0,74</b>	<b>7,43</b>	<b>999,55</b>	<b>591,67</b>	<b>268,71</b>	<b>25,94</b>



	Каша пшенична я																			
243	рассыпца тая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	36,94	1,44						
508	Компот из смеси сухофрукт ов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50						
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57						
	<b>ПОЛДНИ</b> <b>К</b>																			
503	Кисель из концентра та плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10						
542	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,27</b>	<b>59,16</b>	<b>407,88</b>	<b>2599,65</b>	<b>1,38</b>	<b>92,45</b>	<b>0,29</b>	<b>11,95</b>	<b>1011,59</b>	<b>1258,03</b>	<b>377,28</b>	<b>16,72</b>						



518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
543.2	Пирожки печенные с картофелем	100	6,27	8,06	46,47	334,67	0,10	0,00	0,00	0,89	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,01</b>	<b>83,22</b>	<b>368,55</b>	<b>2619,19</b>	<b>1,32</b>	<b>326,13</b>	<b>0,24</b>	<b>2,49</b>	<b>733,92</b>	<b>707,89</b>	<b>335,01</b>	<b>17,57</b>

День: День 12  
 Осенне-  
 Сезон: зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рещ.	Применение пищи, наименование вани	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша из хлопьев овсяных "Теркулес"	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
266	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
495	Чай с молоком <b>ОБЕД</b>	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
17	Свежко отварная Суп	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
146:1	картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
399	Оладьи из пшена по-куцлевски	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20		
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10		
512:1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	51,14	67,14	209,61	1625,25	1,01	27,94	7,24	6,08	764,11	1258,83	271,61	14,16
-------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	---------	--------	-------

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49
Среднее значение	28,97	27,08	112,30	813,75	0,58	54,82	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	8,80
Среднее значение	49,52	45,53	212,56	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178,75	11,65